

新型冠狀病毒 (COVID-19)

洛杉磯郡公共衛生局 幼兒家長適用指南

洛杉磯郡公共衛生局 (Public Health) 正在尋求你的協助，以做好準備並幫助阻止新型冠狀病毒在洛杉磯郡的傳播。在全球範圍內，感染該病毒的人數仍在不斷增加，這導致在中國大陸和其他地區不斷出現新的「2019新型冠狀病毒（縮寫為COVID-19）」病例。根據疾病控制與預防中心和世界衛生組織的消息稱，目前的全球趨勢表明，該病毒可能會在全世界傳播，並造成大規模流行性瘟疫。我們需要做好準備，防止這種感染性病毒在本地蔓延。

瞭解病毒的傳播途徑

COVID-19 的傳播方式可能與流感等其他呼吸道疾病相同。現在普遍認為它是由出現症狀的感染者通過以下方式傳播給其他人的：

- 咳嗽或打噴嚏時產生的飛沫
- 近距離接觸，例如照顧感染者
- 接觸帶有病毒的物體或表面，然後在洗手之前觸碰你的嘴、鼻子或眼睛

向你的家人說明採取措施預防感染的重要性

目前還沒有治療 COVID-19 的疫苗或根治方法。抗生素只能治療由細菌引起的感染，因此不能抵禦導致 COVID-19 的病毒。你能做到最好的保護自己的方法，就是採取以下措施來避免感染：

- 經常洗手，而且要徹底把手洗乾淨。用肥皂和水洗手（至少20秒）。如果沒有現成的肥皂和水，請使用含至少60%酒精的酒精洗手液洗手（至少20秒）。
- 盡可能減少與他人的近距離接觸。
- 限制與患者的近距離接觸。儘量離患者至少6英尺遠——例如，如果你看到有人正在咳嗽，立即遠離。
- 使用日常家用式清潔噴霧或濕巾定期清潔和消毒經常接觸的物體和表面。
- 請勿共用餐具、杯子、食物和飲料等物品。
- 注射流感疫苗來預防流感。

瞭解 COVID-19 的症狀

大多數患者會出現輕度或中度的疾病症狀，並在未出現併發症的情況下好轉。兒童患者的症狀往往較輕，但我們對這種疾病的瞭解仍在逐步加深。我們確實知曉，有些人，主要是成年人，會因此而患重病，並且需要去醫院治療。

症狀包括：

- 發燒
- 咳嗽
- 呼吸困難

如果你有可能因 COVID-19 而患上嚴重疾病，則需要格外小心

有些患者得了 COVID-19 後，病情會更容易變得嚴重。其中包括老年人，愛滋病毒攜帶者或免疫系統虛弱的癌症患者，以及那些有心臟病或肺病的人。非常重要的是，對這些人群採取謹慎的額外措施，以避免他們與其他病人近距離接觸，並且如果他們確實生病了，請立即聯繫他們的醫療服務提供者。

清楚知道如果你生病了該怎麼辦：

- 如果你開始感到身體不適，即使你有輕微的症狀，如頭痛和輕微流鼻涕，也要留在家裡或儘快回家。在你沒有使用退燒藥物而不再發燒或出現發燒症狀後，留在家中至少24小時。
- 經常性的徹底把手洗乾淨。
- 使用紙巾遮蓋咳嗽或打噴嚏，然後立即處理掉用過的紙巾，並清潔雙手。如果你沒有紙巾，請用你的袖子（而不是用你的手）。
- 儘量與他人保持至少6英尺的距離。

新型冠狀病毒 (COVID-19)

洛杉磯郡公共衛生局 幼兒家長適用指南

- 當你生病時，如果可能，請不要照顧他人。
- 如果你有寵物，在你生病時請避免與它們接觸，包括愛撫，依偎，被親吻或被它們用舌頭舔，以及與它們分享食物。
- 如果你生病時必須照顧他人或寵物，請在完成照顧事宜的前後均保證洗手。
- 使用日常家用式清潔噴霧或濕巾清潔和消毒經常接觸的物體和表面。
- 請勿共用餐具，杯子，食物和飲料等物品，以及牙刷和毛巾等個人衛生用品。
- 補充足夠的水分。
- 非處方感冒藥和流感藥物可以退燒，並讓你感覺更好些。請記得按照包裝說明書上的說明操作。請注意，這些藥物並不能阻止你傳播病菌。
 - 兒童不應服用含有阿司匹林（乙醯水楊酸）的藥物，因為它會引起一種罕見但嚴重的疾病，醫學界稱其為雷氏綜合症 (Reye's syndrome)。不含阿司匹林的藥物包括對乙醯氨基酚(Tylenol®) 和布洛芬 (Advil® 和 Motrin®)。
 - 兩歲以下的兒童不應該在沒有醫生指導的情況下服用任何非處方感冒藥。
- 如果需要，請前往醫院就醫。

注意嚴重症狀的跡象，如發燒狀況惡化，呼吸急促，呼吸短促或脫水（無法保持體內水分不流失）。

保證急診室和醫院能夠有空位治療患有嚴重疾病的患者！

- 患有輕微疾病的人不應該去急診室或醫院治療。
- 大多數患流感類疾病的人士在不需看醫生或服用特殊藥物的情況下，病情就會好轉。

清潔

定期清潔和消毒所有經常接觸的表面和物體，如門把手，欄杆，工作臺面，玩具，遙控器，水龍頭把手和電話。使用常用的清洗劑，並按照標籤說明進行清潔工作。

考慮 COVID-19 對學校、工作和其他活動的影響

學校和托兒所：

- 確保你已經註冊，並可以收到來自學校或托兒所的通知（如語音自動來電和電子郵件）。
- 考慮一下，如果學校關閉，提前放學或學校活動發生其他變化，你將如何處理照顧孩子的事宜。
- 詢問你的學校，如果你的孩子不在學校上課，他們怎樣才能繼續學習。

工作：

- 瞭解工作中的請假政策，包括是否需要醫生的證明。
- 如果你有一份適合遠端辦公的工作，請詢問是否可以在家工作。

照顧他人：

- 如果家庭成員（年老，殘疾或生病的家人）的照顧者生病了，請制定一份照顧他們的計畫。

其他情況：

- 對於無法避免的任務或情況，停下來，想一想如何盡可能保護自己和他人。可用策略包括使用防護裝備，盡可能地與他人保持距離，以及減少你在某種狀況下所需要的時間。

在家中做好準備工作

新型冠狀病毒 (COVID-19)

洛杉磯郡公共衛生局 幼兒家長適用指南

- 確保你知道你的醫生辦公室，當地急診中心和急診室的電話號碼，這樣如果你生病了，你就可以打電話給他們，而不是直接出現在上述場所。請把重要的號碼貼在冰箱上以及保存在手機裡。
- 如果你還沒有醫療服務提供者，請撥打郡資訊熱線 2-1-1，他們可以幫助你找到。
- 以防在你需要留在家中，用不易腐壞的食物，水和必需品更新你的應急包。
- 預備充足的處方藥和非處方藥，以幫助緩解/治療感冒和流感症狀。
- 如果你感到焦慮或不堪重負，請閱讀公共衛生局網站上的「[應對傳染病爆發期間的壓力](#)」一文。如果你需要幫助，請諮詢你的醫生或撥打洛杉磯郡心理健康部門全天候 24 小時熱線電話：(800) 854-7771。

清楚瞭解獲得可靠資訊的方式

請當心圍繞新型冠狀病毒的騙局，假新聞和惡作劇。準確的資訊，包括洛杉磯郡新病例的公告，將由公共衛生局透過新聞發佈會，社交媒體官方帳號，以及我們的網站告知公眾。該網站上有更多關於 COVID-19 的資訊，包括常見問題解答(FAQ)、資訊圖表和一份應對壓力的指南，以及正確洗手方式的小貼士。

- 洛杉磯郡公共衛生局 (LACDPH，郡級機構)
 - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
 - 社交媒體官方帳號：@lapublichealth
- 洛杉磯郡心理健康服務中心全天候 24 小時熱線電話：(800) 854-7771

關於新型冠狀病毒的其他可靠資訊來源包括：

- 加州公共衛生局 (CDPH，州級機構)
 - <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx>
- 美國疾病預防與控制中心 (CDC，國家級機構)
 - <http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>
- 世界衛生組織 (WHO，國際性組織)
 - <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

如果你有任何問題，想要找人說話，或者需要幫助以尋找合適的醫療服務，請撥打全天候24小時提供的洛杉磯郡資訊熱線：2-1-1。

911 不適用於諮詢健康資訊！
請保持該緊急電話線路暢通。